



## طرائق التصنيع والحفظ

## عصير الحصرم وأوراق العنب

والذي يشكل فائدة كبيرة لصحة الإنسان وبشرته، ومن أهم فوائده:

- 1- يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة مهمة لحماية خلايا الجسم من التلف، وتعمل على الوقاية من بعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب.
- 2- يعمل على خفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم ورفع الكوليسترول الجيد.
- 3- حافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويمنع حدوث اضطرابات في المعدة، ويمنع حدوث عسر الهضم.
- 4- يعمل على تقوية المناعة وتقليل الإصابة بالأمراض، كما يحمي من الإصابة بالسكري، ويضبط مستويات السكر في الدم، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم.
- 5- يحتوي عصير الحصرم على الألياف الغذائية التي تعطي الإنسان الشعور بالشبع، وبالتالي تسهم في إنقاص وزنه، كما تعمل على معالجة الإمساك.
- 6- يمنح البشرة النضارة واللمعان ويقلل من التجاعيد لاحتوائه على مضادات أكسدة.

### ثانياً: طريقة تحضير عصير الحصرم

يتم تحضير عصير الحصرم وفق الخطوات التالية:

- بعد قطف الحصرم يتم فرط الحبات وغسلها



يصنع من الحصرم (العنب غير مكتمل النضج) عصير الحصرم المشهور في سورية. ويُعد عصير الحصرم الحامض من النكهات اللذيذة التي تضاف إلى بعض الأطباق لإعطائها طعماً لاذعاً وشهيماً. كما يمكن استخدامه بدلاً من الخل والليمون في السلطات. كما يضاف إلى بعض الأطعمة مثل «الببرق» و«التبولة» و«الفتوش» وغيرها، وذلك لإضفاء المزيد من الحموضة عليها.

### أولاً: فوائد الحصرم الغذائية

يتميز عصير الحصرم بحموضته ولونه الأخضر وله العديد من الفوائد، حيث يساهم في بناء خلايا الجسم وإصلاحها، كما أنه يحمي جهاز الهضم من أمراض كثيرة، قيل عنه في الطب القديم أنه يعقل البطن ويولد المغص والريح، وإذا أكل منه بكثرة، فإنه يسبب ضعفاً في المعدة. وهنا تشير هذه الحكمة إلى خاصية الحصرم المميزة في المساعدة على الهضم وطرد الغازات وتخفيف الانتفاخ الناتج عنها. أما الطب الحديث فيذكر عن الحصرم أنه قاطع للعطش ومفيد في تقوية المعدة والكبد ونافع في تهدئة التقيؤ والإسهال، وفي علاج التهابات الفم وأعضاء الجهاز التنفسي. يُعد الحصرم أحد الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن،



والأكثر إفادة للحفاظ على الأوراق لفترة زمنية طويلة، وكل ما يجب فعله هو ما يأتي:  
المُستلزمات: مرطبات زجاجية متوسطة الحجم، وورق عنب بما يُقارب 360 ورقة منزوعة السيقان المُتبقية على الأوراق، وملح حسب الطلب. وماء. ووعاء أو قدر حراري. ومِنشفة ورقية.

#### الخطوات:

- يتم غسيل ورق العنب جيداً، وتجفيفه بمنشفة ورقية بلطف.
- يتم فرز ورق العنب وتوزيعه إلى مجموعات. وكل مجموعة تتكون مما يُقارب 20 ورقة، ويتم لف أوراق العنب بشكلٍ دائري أو بشكلٍ مشابه للسجائر، ويتم وضعها في المرطبات الزجاجية على شكل مجموعات منسقة، والاستمرار في عمل ما سبق إلى أن تنتهي المجموعة كاملةً.
- تتم تعبئة الماء في الوعاء أو القدر الحراري، مع إضافة الملح إلى الماء، وترك المحلول حتى الغليان (لاختبار ملوحة المحلول يتم وضع البيضة داخل الوعاء إذا صعدت وطففت للأعلى تكون نسبة ملوحة الماء جيدة جداً، وأنّ المحلول جاهز للاستخدام).

جيداً وتصفيتها من الماء ووضعها في وعاء مناسب على نار هادئة، مع إضافة كوب ماء.

• الانتظار حتى يغلي الماء ويتغير لون الحصرم إلى اللون الأصفر، ثم البدء في التقليب حتى تصفر كل الحبات، حيث تستمر هذه العملية دقائق قليلة جداً، يكون الهدف منها سهولة نزع القشور عن الثمار وجعلها سهلة الهرس.

• هرس الحصرم بوساطة الهراسة اليدوية أو يمكن وضعها في الخلاط (سلبيات الخلاط هو هرس البذور في الخلاط، مما يؤدي إلى ظهور المرارة في طعمها) لذلك يفضل هرسها يدوياً.

• يتم تحضير قطعة قماش من الشاش أو مصفاة ناعمة لاستخدامها لتصفية عصير الحصرم من الشوائب.

• يضاف الملح (10 غ لكل كوب عصير حصرم أو ملعقة صغيرة لكل كوب عصير).

• يترك حتى يبرد ثم تتم تعبئته في عبوات زجاجية، يفضل أن تكون عاتمة أو داكنة اللون.

#### ثالثاً: القيمة الغذائية لورق العنب

تُعد أوراق العنب من أشهى وأطيب المأكولات التي لها شعبية واسعة في شتى أنحاء العالم. يُعد ورق العنب طبقاً رئيسياً في المطبخ اليوناني والشرقي، كما يُعد ورق العنب من المأكولات المشهورة في دول العالم العربي، إضافة إلى الدول الواقعة في حوض البحر الأبيض المتوسط وتركيا وإيران. وهو من المقبلات التي يعود تاريخها إلى العصر العثماني، وله العديد من الفوائد الغذائية والصحية. لذلك غالباً ما يسعى الناس لتناول هذا الطبق على مدار العام، لكن ما يمنع ذلك هو أنّ هذا الطبق له مواسم مُعينة. وتجدر الإشارة إلى أنّ ورق العنب من النباتات غير المتوافرة طوال أيام السنة، لذلك يسعى الناس إلى تخزين أوراق العنب وحفظها بالتفريز أو الحفظ في محلول ملحي، لتلبية الاحتياجات منه في أي وقتٍ كان.

تحتوي 35 غراماً من أوراق العنب على 67 سُعرة حرارية، و4 غرامات من الدهون، و1.1 من الدهون المشبعة، و12 ميلي غرام من الكوليسترول، و220 ميلي غرام من الصوديوم، و4.2 غرامات من الكربوهيدرات، و3.8 من البروتين، و5.7% من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين A، و1.7% من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين C، و1.5% من احتياجات الجسم اليومية من الكالسيوم، و3% من احتياجات الجسم اليومية من الحديد.

#### رابعاً: حفظ ورق العنب بالمحلول الملحي

إنّ تخزين ورق العنب وحفظه بالمحلول الملحي طريقة قديمة جداً، لكن تُعد من أسهل الطرق





الأسود، أو ورق الغار؛ للحصول على نكهة إضافية، وذلك حسب الرغبة.

### سادساً: حفظ ورق العنب بحامض الستريك

المستلزمات: ماء، ملح، وعاء قدر حراري، قدر بخاري نباتي، 4/1 كوب من عصير الليمون، ورق عنب بما يُقارب 20 - 40 ورقة، مع نصف ملعقة صغيرة من حامض الستريك.

#### الخطوات:

- تعبئة القدر الحراري بالماء، وترك الماء على النار حتى يتم الغليان، ثم يتم إضافة الملح إلى الماء بما يُقارب 4/1 كوب ملح مُقابل 1 لتر من الماء.
- وضع أوراق العنب بالقدر البخاري داخل الماء، وترك الأوراق داخل الماء من 30-60 ثانية. ثم رفع الأوراق من القدر البخاري، ووضعها في وعاءٍ يحتوي على ماءٍ بارد.
- البدء بترتيب الأوراق بعضها فوق بعض بشكل مجموعات صغيرة لا تتجاوز ست أوراق، ولف كل مجموعة وحدها من الأعلى على شكل لفائف السجائر، وطيّ الأوراق لتتسع في المرطبات.
- تعبئة الأوراق في المرطبات الزجاجية بشكلٍ مُنسق، وترك مسافة 1 بوصة من الأعلى في المرطبات.
- يتم تحضير عصير الليمون أو حامض الستريك حسب الحاجة، وسكبه في نصف لتر من الماء بنسبة (3-5) %، وإعادة استخدام الماء الذي تم سلق أوراق العنب فيه سابقاً، وسكبه في المرطبات حتى يتم غمر الأوراق بالكامل، ومسح أطراف المرطبان بمنشفة نظيفة، وإغلاق المرطبات جيداً إلى حين الاستخدام ❖

أ. د. محمد خير طحلة

قسم علوم الأغذية - كلية الزراعة - جامعة دمشق

● البدء بتعبئة المحلول في المرطبات الزجاجية بعد غليان المحلول، مع ضرورة تعبئة المزيد من المياه المالحة في المرطبات الزجاجية؛ لأن الأوراق تمتص الماء.

● نضع القليل من الزيت على وجه المرطبان، ثم نغلقه بإحكام، وترفع المرطبات في أماكن التخزين المُخصصة إلى حين موعد الاستخدام (ملاحظة: إن المحلول الملحي يغير لون الأوراق وهذا أمر طبيعي جداً)، وتحفظ هذه الطريقة ورق العنب لمدة سنة كاملة.

### خامساً: حفظ ورق العنب بالماء الحمضي

يعد حفظ الأوراق بالمحلول الحمضي فكرة جيدة ومفيدة وسهلة.

المُستلزمات: أوراق العنب، وماء، وملح، ومرطبات زجاجية مُخصصة، وعصير الليمون، وطبق كبير.

#### الخطوات:

- يتم تنظيف أوراق العنب، وإزالة العروق الموجودة فيها، والتخلص من الأوراق الصفراء خاصة التي تحتوي على ثقب، وغسيل الأوراق جيداً.
- يُعبأ الماء بالقدر الحراري، ويترك الماء حتى يغلي، ثم وضع أوراق العنب بالماء المغلي إلى ما يُقارب 30 ثانية.
- يتم رفع الأوراق من القدر البخاري، ووضعها في وعاءٍ يحتوي على ماءٍ بارد، والبدء بترتيب الأوراق بعضها فوق بعض بشكل مجموعات صغيرة لا تتجاوز ست أوراق، ولف كل مجموعة وحدها من الأعلى على شكل لفائف السجائر، مع مُراعاة عدم شد اللف وعدم ضبطه بشكلٍ مُحكم.
- تعبئة المجموعات التي تم لفها بالمرطبات الزجاجية، وخلط الماء مع عصير الليمون في وعاءٍ حراري، وترك مزيج الماء وعصير الليمون حتى يغلي، ثم سكب المحلول الحمضي في المرطبات حتى يتم غمر الأوراق بالكامل.
- طيّ 3 - 6 من أوراق العنب في مقدمة الحافظة من الأعلى؛ للحفاظ على الأوراق والسائل ومنع تسرب الهواء للأسفل، وتكرار طي أوراق العنب ووضعها في الأعلى حتى يتم الإغلاق على الأوراق الملفوفة بالكامل.
- مسح أطراف المرطبان بمنشفة نظيفة وإغلاق المرطبات الزجاجية بالغطاء المناسب قبل أن يبرد المحلول الحمضي، وتوضع المرطبات على طاولة جانبية لمدة أسبوعٍ مع فتح الأغطية كل يوم مرة واحدة؛ ليُخرج الغاز المُتراكم بالمرطبات.
- وضع المرطبات في الثلاجة بعد مُرور الأسبوع إلى حين وقت الاستخدام.

ملاحظة: يُمكن إضافة بعض مصل اللبن، أو الخميرة السائلة، أو الثوم المُقطع مع الفلفل